ETAT DE FRIBOURG
STAAT FREIBURG

Direction de la santé et des affaires sociales DSAS
Direktion für Gesundheit und Soziales GSD

RE PER
Promotion de la santé
et prévention
Gesundheitsförderung
und Prävention

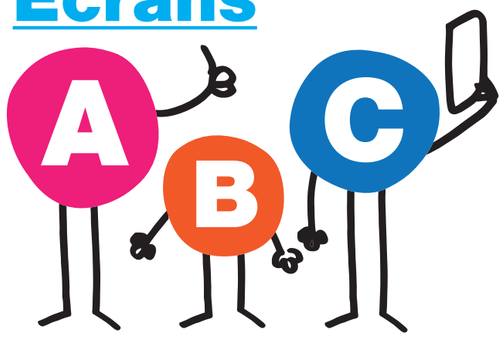
Je mange **bien**, je **bouge** bien...Ich **ernähre** mich **gesund** und **bewege** mich **ausreichend**

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Şîret û karên baş
Recommandations et bonnes pratiques

Zanînên xwerû ser şaşeyan

Écrans

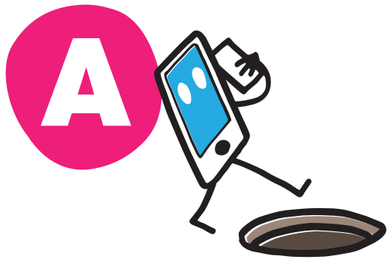




© Tous droits réservés.

Şaşeyên (televîzyon, kompûter, smartfon, konsolên lîstokan) cihekî mezin di jiyana me de girtine. Lê bikaranîna wan bi taybet bo zarokên piçûk bêyî metirsî û xetere nîne. Gelek lêkolînên zanistî nîşan didin ku şaşe û ekran dikarin bandoreke neyînî ser mezinbûna zarokan dayînin. Ji ber vê ye girîng e ji piçûktiya zarokan ve çarçoveya bikaranîna wan diyar bikin. Bi vî awayî, ew dê baş adetî şaşeyan bibin û tenduristiya xwe biparêzin.

Les écrans (télévision, ordinateur, tablette, smartphone, console de jeux) ont pris une grande place dans nos vies. Mais leur utilisation n'est pas sans risque, en particulier dans la petite enfance. De nombreuses études scientifiques montrent que les écrans peuvent avoir un impact négatif sur le développement des enfants. C'est pourquoi il est important de cadrer leur utilisation dès le plus jeune âge. Ainsi, ils prendront de bonnes habitudes avec les écrans et ils préserveront leur santé.



Alo ! Alo ! Alo !

Gelo smartfon bo mezinbûna zaroka min baş e?

Şîret: Mezinbûn û pêşveçûna zarokên we divê bi wan tiştan pêk were ku xeyal û afirandêriya wan han bide û teşwîq bike. Smartfon beriya her tiştî amûreke pêwendiyê ye, bo zarokên gelekî piçûk nehatiye çêkirin.

Allo! Allo! Allo!

Un smartphone est-il bon pour le développement de mon enfant ?

***Recommandation :** Le développement de votre enfant doit se faire avec des objets qui stimulent son imagination et sa créativité. Un smartphone est avant tout un outil pour communiquer, il n'est pas adapté pour les tout-petits.*



Wextê bo hemû kesî

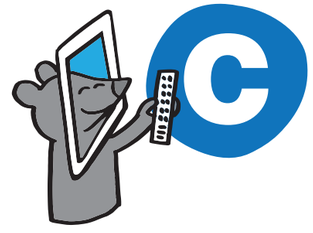
Gelo gav û wexteke minasib bo bikaranîna şaşeyê heye?

Şîret: Gav û wexteke minasib bo bikaranîna şaşeyê hilbijêrin. Eger hewa baş be, baştir e biçin derve û temaşekirina li şaşeyan bihêlin bo piştre. Herwiha, divê temaşe û nêrîna li şaşeyan li wextê xwarinê, li dirêjiya şevê, û 30 deqeyan beriya her gava razanê qedexe bikin.

Un temps pour tout

Y-a-t-il un moment adéquat pour l'utilisation d'un écran ?

***Recommandation :** Choisissez un bon moment pour l'utilisation des écrans. S'il fait beau, il vaut mieux aller dehors et remettre les écrans à plus tard. De plus, les écrans doivent être bannis durant les repas, durant la nuit, ainsi que 30 minutes avant chaque moment de sommeil.*



Televîzyon û zarok

Çawan arîkariyê bidim zaroka xwe hemû hîs û hestên xwe bi pêş ve bibe?

Şîret: Pêwîst û gerek e zarok bi rêya wan çalakiyan mezin bibin ku hemû hîs û hestên wan bihêz bikin. Ji ber ku televîzyon sergermiyeke bê liv û tevger e û danûstandina wê kêm e, divê temaşekirina wê kêm û çalakiyên liv û tevgerê zêde bibin.

La télévisionet les enfants

Comment aider mon enfant à développer tous ses sens ?

***Recommandation :** Il est essentiel que votre enfant se développe à travers des activités qui animent tous ses sens. La télévision étant une occupation passive et avec peu d'interactions, son utilisation doit être limitée au profit d'activités de mouvement.*



Şaşe li malê

Cihên minasib û guncaw bo bikaranîna şaşeyan kîjan in?

Şîret: Divê li cihên hevbeş şaşeyan bi kar bînin. Bi vî awayî, hûn dikarin tiştê ku zaroka we dike bişopînin. Cihê şaşeyê li odeya zarokan a razanê yan ser sifreya xwarinê nîne.

Les écrans à la maison

Quels sont les lieux adaptés pour utiliser les écrans ?

***Recommandation :** L'utilisation des écrans doit se faire dans des endroits communs.*
Ainsi, vous pourrez suivre ce que fait votre enfant.
Ils n'ont pas leur place dans la chambre à coucher ou à table.



Emrê bo hemû kesî

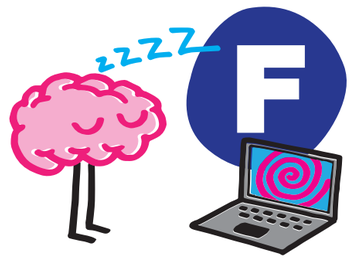
Mijarên curbicur li ser şaşeyan tên pêşkêşkirin, lê gelo ew bo emrê zaroka min baş in?

Şîret: Zaroka we di rewşekê de nîne bizane ka lîstokek, fîlmek yan cureyek şaş bo emrê wan minasib û baş e yan na. Dayîkbav, bi rêya şîretan û aqilê xwe, diyar dikin bo mezinbûna zarokê çi baş e yan na.

Un âge pour tout

Les contenus proposés sur les écrans sont-ils adaptés à l'âge de mon enfant ?

***Recommandation :** Votre enfant n'est pas en mesure de juger si un jeu, un film ou un type d'écrans est adapté à son âge. Les parents définissent, à l'aide des recommandations et du bon sens, ce qui est bon ou non pour son développement.*



Mêjî û şaşe

Gelo şaşe dikare mêjiyê zaroka min xurt bike?

Şîret: Çalakiyên ser şaşeyan, hetanî eger lîstokên perwerdeyê jî bin, wekî lîstokên jiyana rastîn mêjiyê zaroka we xurt nakin.

Cerveau et écrans

Quelles régions du cerveau sont stimulées par les écrans ?

***Recommandation :** Les activités sur écrans, même si ce sont des jeux éducatifs, ne développent pas le cerveau de votre enfant comme les jeux en réalité.*

FR-depliant-recommandations-FR-105x145-FR-KURDE-2023-V1.indd 5-8
16.07.23 14:26